

私の場合(大阪府堺市北区在住)

1-1:夫婦間での ”おもいやりとやる気” (現在 私の妻は78歳、私は77歳)。

○妻は膝が痛くて歩行はゆっくりでないと具合がわるい。階段の上り下りが大変(特に下り)。

歩いて10分くらいのところにあるクリニックへ一週間に2度行く、その内火曜日は膝に痛み止めの注射をしてもらい、金曜日には腕に点滴注射をもらう。

2週間に一度かかりつけの医院へ行く。妻は糖尿病の血糖値が未病の範囲(要注意)らしく、その治療薬を服用、また、コレステロールの値が高いので、その治療薬も服用している。

2ヶ月に1回採血があり、血管が細くてなかなか大変、うまく採血ができないときもある。

○外出時、JRや地下鉄を利用する際は、遠回りでもエレベーター、エスカレーターを利用する。

○昨年までは、クリニックと医院へ行くのは、私と妻は別々であったが、今年からは同じ日に揃って行くことにしている。私はクリニックでは、電気治療とマッサージ(膝、腰、肩、首)をして貰う、医院では高血圧の治療の薬をもらい服用している(服用後は血圧:130~70位)。

○妻の娯楽は、週に一回(月曜日)お花の稽古で、歩いて15分位の所にある旧家に約10人が集まり、午前10時から昼まで行ってくる。また時々喫茶店、レストランなどで女子会をやる。高校時代の同期会、同窓会を年に1回やるくらい。昨年10月に2泊3日で長男の会社の招待でウイークデいに、私達夫婦と長男と3人で韓国ソウルへ旅行をした。(長男の家族は子供が学校なので行けなかった)。現在は遠方の旅行はしていない。

○私の娯楽は、現在のところ これといって何もないが、テレビを見ているか、妻より依頼の買い物に行くか、パソコンのYoutubeで、いろいろ音楽(マーラー、シベリウス、ブラームスなど)を聴いているか、読書(現在は海賊の娘・上下)をしているか、これで結構忙しくしている。

今回は、自前のパソコンWindowsXP(デスクトップ型)の乗り換えで、Windows7(ノート型)を購入し、これの使い方(メール、インターネット、プリンターの接続、前パソコン資料とソフトの移し換えなど)に苦労した。

Windows7(ノート型)パソコンで、次男のブラジル・サンパウロ在住とも、写真添付のメールが出来るようになり、妻も喜んでいる。今回のWindows7(ノート型)パソコンは、以前のXPタイプより相当動作が速いので、快適である。

○毎日夫婦で:NHKテレビ朝ドラ(花子とアン)、サンテレビ昼韓ドラ:(武人時代)を見る、毎日夕刊記載の数独をやる。

○週1回夫婦で:京都テレビ(火曜日)夜9時の韓ドラ「ジャイアンツ」、土曜日(毎日朝刊)記載のくらしナビ・パズル(クロスワード)、衛星NHKテレビ(日曜日)夜9時の韓ドラ「馬医」をみる、NHKテレビの(日曜日)夜11時韓ドラ「トンイ」をみる。5月4日(日)で「トンイ」最終回。

○妻の仕事は、朝起きて家の周りに植えた鉢植えの花の水やり、朝、昼、晩の食事の支度と食後の洗い物、洗濯と物干し、洗濯もの取り入れ、ゴミのまとめ、部屋の掃除、風呂を沸かす、風呂の掃除、などなどいろいろある。

○私の仕事は、食事を台所から居間へ運ぶ、食後食器を台所へ運ぶ、お茶を淹れる、洗濯したものを2階へ持ち上げる、毎日の食べ物を市場へ買出しに行く(必要物と値段を妻にメモに記入してもらう)、時々包丁を研ぐ、妻に頼まれた用事、買い物に行ってくる。頼まれれば同行する。最近、妻が言うことは、なんでも聞いて やる気「生きる力」を出している。

1-2:兄弟姉妹間での ”おもいやりとやる気”

○妻の両親は、父親:53歳(1953没)、母親:98歳(2009没)。

妻の兄弟姉妹は、女3人、男2人、長女:78歳(妻)、次女:76歳・独身(大阪市阿倍野区)、長男73歳(堺市三原区)、次男:68歳・栃木県宇都宮市、3女:66歳(奈良県大和郡山市)。

毎月、故母親の月命日に、兄弟姉妹夫婦が、次女の家を集まり寺より坊さんに来てもらい、お経をあげてもらい、その後食事会をする。(次男は遠方なので法事の時しか来ない)。

○私の両親:父親・92歳(1997没)、母親:44歳(1954没)。

私の兄弟姉妹は、女2人、男4人。長女:86歳・(都府南丹市)、長女の主人:85歳(2012没)、次女:83歳・独身(堺市北区)、長男72歳(2007年没)、次男(私):77歳、3男:74歳(堺市南区)、4男:65歳(兵庫県西宮市)。

私の兄弟姉妹の交流は、冠婚葬祭以外は、殆ど行き来していない。

唯一、次女の姉(83歳・独身)が、歩いて10分位のところに一人で住んでいるので、週1回食事に買い物に同行。その他の依頼事項にも同行する。

次女の姉は、慢性閉塞性肺疾患COPD(Chronic Obstructive Pulmonary Disease)で、時々喘息のような咳が出て苦しむ、現在は喉へのジェット式の薬をもらって治療している。

2週間に1回医者へ行く、膝が痛くて歩行がゆっくりでないと具合が悪い。私とは別の専門医院で膝に注射をしてもらい、歩行は弱いが自転車には乗れる、現在はひとりで通院している。

白内障の目の手術とか、脳の検査で、CTスキャン、MRIの検査の時は、私が病院へ同行する。まだ、介護認定も受けていないが、私が近くに住んでいるので、日常様子を見守っている。

1-3:子供、孫との ”おもいやりとやる気”

○私の子供は、男3人のみ、長男:50歳(大阪府柏原市)孫2(長女18歳、長男15歳)、次男48歳(ブラジルサンパウロ)孫なし、3男41歳(奈良県生駒市)孫2(長女7歳、次女4歳)。

長男は、自動車のセールスマンをしていたが、今は中古車査定の仕事をしている。趣味は野球観戦と音楽で、トロンボーンを吹くこと、地域の同好会に時々参加している。

次男は、ブラジル・サンパウロで、日本人向けの新聞社に記者兼カメラマンとして勤務。今年の3月に2年にぶり一人でブラジルから日本へ帰って来た(約1ヶ月間)ブラジル・サンパウロ〜ドバイ(14.5Hr)経由ドバイ〜日本:関空(飛行時間:8.5Hr)。帰ってきて家にもじっとしていない、友達と会いに何処かへ出かけていく。(そのうち10日間シンガポールの友人(独身)宅へいった)。

3男は、IT会社へ勤務。母校(大学)アメフトの監督をしている、嫁は元務めていた会社のコーラス部に所属していて、全国職域コンクールに出たり、慰問コーラス会に出たり、練習会などがありなかなかやめられないらしい。嫁の親は、その度子守をさせられている。

2. まとめ

2-1. 親、親戚、兄弟、子供、孫との交流も、遠方に散らばって生活していると、日常行き来する機会がすくない。夫婦だけ、或いは一人暮らしで、後期高齢者になり、81~85歳代、86~90歳代になると、元気なようでもどこかに身体に異常がおきて自活不能となる。自活不能になってから人に世話をしてもらうことはむづかしく、親戚、兄弟、子供といえどあてにならない。

2-2. だから元気なうちから、身近に信頼のおける若い人と”おもいやり”をもって交流しておく必要がある。兄弟、子供、近隣、公共機関(医院・かかり付けの医者、病院、介護施設、老人ホーム、介護ボランティア)など。

2-3. ”おもいやり”は、物質的、精神的 投資であり、”やる気”は、物質的、精神的 闘いであると思います。

-以上-